



# Menu Octobre 2022

**Commande par téléphone ou par mail  
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi  
(Brabant Wallon)**

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 01	Dimanche 02	Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Hachis parmentier végétarien (lentilles, épinards, tomates...)</p> <p>Salade de trois céleris, vinaigrette à la grenade.</p>	<p>Velouté aux poivrons doux</p> <p>Oiseau sans tête de volaille, jus brun, fenouil, pommes au four, semoule aux herbes vertes.</p> <p>Salade de boulgour, duxelles de légumes, pois chiches et noix de cajou.</p>	<p>Potage de brocoli au thym frais</p> <p>Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, jeunes pousses d'épinards, herbes vertes</p> <p>Quinoa aux haricots rouges et haricots azuki, herbes vertes.</p>	<p>Potage de tomate au basilic</p> <p>Vol au vent chikka, champignons et courgettes, pommes de terre nature au persil.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Velouté de champignons</p> <p>Aubergine au cheddar, coulis aux herbes, thym, riz complet.</p> <p>Salade de poivrons, courgettes et pois chiches grillés.</p>	<p>Bouillon thaï aux dés de tomates</p> <p>Poulet au curry vert et riz citron</p> <p>Salade de chou kale, oignons rôtis, tomates séchées et graines grillées.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de merlan, sauce poivrons et basilic, petits pois et jeunes pousses d'épinards, quartiers de pommes de terre persillade.</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>
Samedi 08	Dimanche 09	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<p>Potage de chou-fleur au persil plat</p> <p>Estouffade de bœuf à la flamande, carottes et céleri vert, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Salade de chou-fleur, raisins, vinaigrette au sésame et piments.</p>	<p>Potage de carottes au lait de coco</p> <p>Mafalde (pâtes) au poivrons et cheddar.</p> <p>Salade de riz sauvage aux amandes, pois chiches, herbes vertes, houmous.</p>	<p>Potage de courgettes et cresson</p> <p>Scampis grillés, paëlla de légumes de saison, carottes et céleri.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes.</p>	<p>Minestrone</p> <p>Rogan Josh d'agneau, fenouil grillé, sarrasin aux herbes.</p> <p>Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées.</p>	<p>Velouté aux champignons de Paris</p> <p>Spaghetti dello sport (haché, carottes, céleri...)</p> <p>Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi</p>	<p>Bouillon au tofu et au miso</p> <p>Escalope de dinde sauce tomate, stracciatella di buffala, courgettes, quartiers de pommes de terre au gros sel et persillade.</p> <p>Salade de frégola, aubergines, persil plat, fromage de chèvre.</p>	<p>Velouté de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Filet de sole limande, sauce estragon, tomates au four, purée de petits pois à la menthe.</p> <p>Quinoa aux raisins, tomates cerises et poivrons, graines grillées et herbes.</p>

**Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel    N°2 Lasagne végétarienne    N°3 Moussaka**

**Les allergènes alimentaires majeurs :** 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



# Menu Octobre 2022

**Commande par téléphone ou par mail  
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi  
(Brabant Wallon)**

0471 / 68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 15	Dimanche 16	Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
<p>Potage poireaux à la noix de muscade</p> <p>Waterzooi de poulet à la persillade au citron, gnocchi au parmesan et basilic.</p> <p>Salade de chou kale, oignons rôtis, tomates séchées et graines grillées.</p>	<p>Potage Tom Kha Kai aux légumes</p> <p>Pain de viande, jus brun, blette et tomate au four, pommes de terre au gros sel.</p> <p>Salade de freekeh, courgettes, aubergines, menthe et graines grillées.</p>	<p>Velouté aux poivrons doux</p> <p>Scampis, sauce citron, poivrons confits, linguine.</p> <p>Salade de pois chiches, lentilles noires, vinaigrette sésame et piments.</p>	<p>Potage de tomate au basilic</p> <p>Gigue de cochon de lait, sauce moutarde, chou-fleur rôti au curcuma, pommes de terre.</p> <p>Salade de trois céleris, vinaigrette à la grenade.</p>	<p>Potage de chou-fleur au curry doux.</p> <p>Radiator (pâtes), crème de parmesan, champignons de saison et persil plat.</p> <p>Salade de quinoa aux pois chiches, haricots rouges et haricots azuki, persil plat.</p>	<p>Minestrone verte</p> <p>Cuisse de poulet désossée, ratatouille de printemps aux petits pois et épinards, semoule.</p> <p>Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Filet de saumon aux épices douces, sauce au miso et cacahuètes, courgettes grillées, riz basmati aux graines de sésame.</p> <p>Salade de boulgour, pois chiches, noix de cajou et herbes vertes.</p>
Samedi 22	Dimanche 23	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
<p>Potage de chou-fleur du Barry</p> <p>Boulette sauce tomate et riz nature.</p> <p>Salade de poivrons, courgettes et céleri aux olives, houmous.</p>	<p>Velouté de carottes au lait de coco</p> <p>Poulet au sésame, jus brun laqué à la grenade, jeunes pousses d'épinards, quartiers de pommes de terre en persillade.</p> <p>Quinoa aux raisins, tomates cerises et poivrons, graines grillées et herbes vertes.</p>	<p>Potage de courgettes aux épinards</p> <p>Scampis sauce au vin blanc, petits légumes et purée de pommes de terre.</p> <p>Chou-fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.</p>	<p>Potage de tomate et fenouil</p> <p>Lasagne</p> <p>Taboulé libanais, tomates, herbes vertes et citron.</p>	<p>Potage de poivrons jaunes au basilic</p> <p>Rogan Josh d'agneau, carottes et orzo aux herbes vertes.</p> <p>Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes.</p>	<p>Bouillon asiatique au miso et enokis</p> <p>Escalope de dinde, sauce au curry doux, choux fleurs au curcuma, riz basmati.</p> <p>Salade de céleri-rave, chou blanc, carottes, vinaigrette au sésame et piments.</p>	<p>Potage froid de petits pois à la menthe</p> <p>Filet de lieu jaune sauce provençale, blettes grillées, purée de pommes de terre aux tomates et thym.</p> <p>Salade de pâtes orzo, olives, tomates séchées et feta.</p>

**Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel**    **N°2 Lasagne végétarienne**    **N°3 Moussaka**

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites 13. Lupin 14. Sésame N'hésitez pas à demander plus d'informations sur les allergènes.



# Menu Octobre 2022

**Commande par téléphone ou par mail  
avant le mardi 14h. Livraison le vendredi  
(Brabant Wallon)**

0471 /68.85.35 info@ohgranny.be

Samedi 29	Dimanche 30	Lundi 31	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
Potage Tom Kha Kai aux légumes	Velouté aux poivrons doux	Potage de brocoli au thym frais	Potage de tomate au basilic	Velouté de champignons	Bouillon thaï aux dés de tomates	Gazpacho
Escalope de poulet aux épices, sauce tartufata, champignons de Paris grillés, linguine au parmesan.	Gigue de cochon de lait, sauce moutardée, panais et tomate rôtie, risotto au basilic.	Scampis, risotto de sarrasin aux champignons, courgettes, jeunes pousses d'épinards, herbes vertes	Mijoté de poularde aux légumes, carottes et céleri grillés, pommes de terre nature au persil plat.	Aubergine au cheddar, coulis aux herbes, thym, riz complet.	Spaghetti bolognaise.	Filet de colin en croûte d'épices, sauce verte, brocoli et noix de cajou, purée de pommes de terre à l'huile d'olive et basilic.
Salade de trois céleris, vinaigrette à la grenade.	Salade de boulgour, duxelles de légumes, pois chiches et noix de cajou.	Quinoa aux haricots rouges et haricots azuki, herbes vertes.	Salade de lentilles noires, edamame, feta et graines grillées.	Salade de poivrons, courgettes et pois chiches grillés.	Salade de chou kale, oignons rôtis, tomates séchées et graines grillées.	Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi

## **Nous vous proposons comme suggestions du mois :**

**N°1 Saumon mi-cuit sauce au vin blanc, haricots verts et pdt en chemise au gros sel**    **N°2 Lasagne végétarienne**    **N°3 Moussaka**

**Les allergènes alimentaires majeurs :** 1. Gluten 2. Oeufs 3. Lait 4. Soja 5. Céleri 6. Moutarde 7. Fruits à coque 8. Arachides 9. Poisson 10. Crustacés 11. Mollusques 12. Sulfites  
13. Lupin 14. Sésame